

## 6 วิธี.....ที่ช่วยพยุงใจในวันที่อ่อนล้า!!

นำเสนอเมื่อ : 6 ต.ค. 2552

อย่ามัวแต่โอดโอยโหยให้ และจมปลักอยู่กับเรื่องร้าย ๆ เลย ลุกมาเติมใจให้เต็มร้อยกันดีกว่า

### 1. ถ้าเธอเหนื่อยนัก หยุดพักเสียก่อน

การรถที่ขับเกิดผิดปกติขึ้นมา คุณจะจอดข้างทางก่อนใช่ไหม นี่ก็เช่นกัน เป็นทางเลือกที่ฉลาดสำหรับคนที่ตกอยู่ในห้วงทุกข์ ถ้าฝืนดันทุรังไปข้างหน้า วันแยะ ๆ อาจถึงกับเป็นวันวิบัติขึ้นมาได้

### 2. ร้องเถิดถ้าอยากร้อง

แต่การร้องไห้นานเกินไปก็เป็นการบ่อนทำลายได้เช่นกัน เพราะความเศร้าสามารถหลอเลี้ยงตัวมันเองได้ ยิ่งเศร้าก็ ยิ่งคิดมวก และความทุกข์จำไม่ตีจะยิ่งประดังประเดทับถมมากขึ้นไปอีก แต่ถากถุนใจตัวไว้ก็ช่วยอะไรไม่ได้ เหมือนกัน ตอนนั้นนะทั้งเศร้า ทั้งประสาท สิ้นหวังเต็มประดาแล้วจะทำอย่างไรดี กอนอื่นต้องหัดยอมรับความ รู้สึกเหล่านั้นให้ได้ แล้วร้องไห้แต่พอเหมาะพอควร จะให้คุณประโยชน์ ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หายเครียด และ คุณจะรู้สึกสงบนิ่งขึ้น

### 3. หาที่ไปที่ไปของเจ้าตัวร้าย

ถึงแม้จะยังไม่มียุทธวิธีแน่นอนว่า ทำไมคนเราต้องรู้สึกหดหู่ ท้อแท้ ละเหี่ยวใจ ไม่มีกะจิตกะใจจะทำอะไร มีนทิม และอีกหลาย ๆ ความรู้สึกที่ไม่ดี คำอธิบายที่ง่ายจะเป็นไปได้ที่สุด คือ ธรรมชาติสร้างให้คนต้องมีความรู้สึกเหล่านี้บ้าง เพื่อบอกให้เราระวังภัยพิภพ และคอย ๆ คิดว่าจะทำอะไรต่อไป

### 4. ตัดไฟแต่ต้นลม

ลองสืบสาวถึงเหตุการณ์ที่มักทำให้หัวใจป่วยดูหลาย ๆ ครั้ง แล้วจะเห็นว่าเกิดเป็นรูปแบบที่แน่นอน นั่นก็คือร่างกายจะส่งสัญญาณเตือนภัยออกมา เวลาที่มีบางสิ่งบางอย่างมากกระทบ ภูมิจิตใจปรีศานี้สามารถได้มาด้วยการฝึกฝนจิตใจตัวเองหาทางออกไปที่ละ ช่น และเหมาะสมกับการเผชิญและบรรเทาปัญหาที่รู้ว่าจะเกิดขึ้นในแต่ละ ครั้ง

### 5. อย่าเอาแต่นอนซ้กะตาย

ที่วามอกใจคือเป็นคอยไปนั้น ไม่ได้หมายความว่าให้นอนนิ่ง และปล่อยให้เรื่องเลวร้ายสุมทับตัวอยู่ตรงนั้นฝ่ายเดียว เราจะต้องลุกขึ้นและสู้กับมัน การจะควบคุมระบบความนึกคิดของตัวเองนั้น ต้องกระตุ้นตัวเองให้หลุดจาก ปลักที่จมอยู่ขอแค่วันหนึ่งไปได้ แล้วพรุ่งนี้ทุกอย่างจะดีขึ้นเอง

### 6. อย่าโทษตัวเอง

เคยสงสัยไหมว่า สิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นในวันเลวร้ายของคุณนะ เป็นเรื่องคอขาดบาดตายของตัวเองหรือคนรอบข้าง ถึงแม้การทำ ความเข้าใจและแก้ไขปัญหามีประโยชน์ แต่การย่ำคิดถึงทุกสิ่งที่มีผิดพลาดไปอย่างไม่หยุดหย่อน เป็นเสมือนการใส่ตัวเอง ที่ทำให้วันไม่ดี วันหนึ่งเป็นสัปดาห์แห่งความทุกข์ระทมได้ กวระจงจำตัวเองอยู่กับคำ คาศโทษตัวเองจะยังเป็นอุปสรรคขวางกั้นการไปสู่หนทางแก้ปัญหาที่ ถูกต้อง ดังนั้นให้ลองถามตัวเองว่า กำลัง โหดร้ายกับตัวเองเกินไปหรือเปล่า? และการทำเช่นนี้ช่วยจัดปัญหา และเตรียมให้คุณพร้อมเผชิญ เหตุการณ์ยุ่ง ยากในคราวต่อไปได้ไหม?

เราต้องยอมรับความจริงว่า ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะตกเข้าไปในหลุมดำแห่งความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น ไม่เวลาใดก็เวลา หนึ่ง แม้แต่ คนที่ดูเหมือนจะเพอร์เฟ็กไปหมดทุกอย่าง ก็คงต้องเคยมีอากาศของใจใจประเภทใดประเภทหนึ่งบาง ละ ฉะนั้นสิ่งที่ทำได้คือถนอมตัวเองไว้ ให้ดี จนกว่าจะถึงพรุ่งนี้ (เป็นนอยางน้อยที่สุด)

ที่มา.. <http://www.jobpub.com/articles/showarticle.asp?id=728>

